

اضطراب الهلع

الهلع: هو حالة مفاجئة من الخوف الشديد يصاحبها اعراض جسديه كألم في الصدر واختناق ضيق بالتنفس ويعد احد اضطرابات القلق .

*يعد الهلع من اضطرابات كثيره الانتشار حيث لاحظ الأطباء المختصين زياده عدد المرض الذين يعانون من حالات غامضة مصحوبه بأعراض جسدية لطول حداثها او تقصر بشي .

*ان الأطباء المختصين يقفون مكتوفي الأيدي امام هذا الغموض الذي يجعل المريض يفقد السيطرة على نفسه .

معايير تشخيص الإصابة باضطراب الهلع

ليس لدى جميع المصابين بنوبات الهلع اضطراب الهلع. لقد سرد الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5) الذي نشرته الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين (American Psychiatric Association) النقاط التالية لتشخيص الإصابة باضطراب الهلع:

- 1- أن يكون لديه نوبات هلع متكررة وغير متوقعة.
- 2- أن تكون إحدى نوبات الهلع لديه على الأقل متبوعة بشهر أو أكثر من القلق المستمر بشأن التعرض لنوبة أخرى، أو الخوف المستمر من نوبات النوبة مثل فقدان السيطرة أو التعرض لنوبة قلبية، أو "التصرف بجنون"، أو أن يكون هناك تغييرات كبيرة في سلوكه مثل تجنب المواقف التي يعتقد أنها قد تحفز نوبات الهلع لديه.
- 3- لا تنتج نوبات الهلع بسبب العقاقير أو استخدام أي مواد أخرى، أو الحالات المرضية، أو حالات الصحة العقلية الأخرى مثل الفوبيا الاجتماعية أو مرض الوسواس القهري.

هناك عوامل تزيد من اضطرابات بنوبات الهلع

- 1- التاريخ العائلي .
- 2- ضغوط الحياة اليومية الكبيرة مثل وفاه شخص محبوب او إصابته بمرض

خطير

- 3- احداث بسبب صدمة مثل اعتداء منتسبي او حادث خطير .

- ٤- تغيرات كبيره في الحياه مثل الطلاق .
- ٥- التدخين .

عوامل الوقاية من اضطراب الهلع

١- محاوله الحصول على علاج لنوبات الهلع من اقرب موقف لتجنب احتمال تكرارها بشكل مستمر .

- ٢- التزام بخطة العلاج للتجنب الانتكاسات او زياده عده اعراض
- ٣- عمل الأنشطة البدنية لأنها تساعد على تخفيف القلق .

العلاج

قد يُساعد العلاج في تقليل شدة ومعدل نوبات الهلع التي تصيب وتحسن أداء الفرد في الحياة اليومية. **خيارات العلاج الأساسية هي:**

العلاج النفسي

العلاج بالتخاطب - خيارًا أول فعّالًا في علاج نوبات الهلع واضطراب الذعر

يمكن أن يساعد الفرد **العلاج السلوكي المعرفي** على أن يتعلم من خلال خبرته الخاصة أن أعراض الذعر ليست حَظرة.

*يمكن للمعالج النفسي ان يحدد مواعيد زيارات متابعَة عَرَضية للمساعدة في التأكد من أن نوبات الهلع لدى الفرد ما زالت تحت التحكم، أو لعلاج التكرارات.

الأدوية

- مثبطات استرجاع السيروتونين الانتقائية التي تشمل فلوكسيتين (بروزاك)، باروكسيتين (باكسيل، بيكسيفا) وسيرترالين (زولوفت).
- مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين والنوريبينيفرين (SNRI) مثل فينلافاكسين
- البنزوديازيبينات. تثبُط هذه المهدئات الجهاز العصبي المركزي مثل ألبرازولام (زاناكس) وكلونازيبام (كلونوبين)